Vellutata di finocchi e carote

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

6 carote

3 finocchi

1 scalogno

olio extravergine di oliva

finocchietto

semi misti a piacere

sale

PROCEDIMENTO:

Per preparare la crema di carote e finocchi inizia pulendo i finocchi: elimina le foglie esterne più dure e poi tagliali a fettine. Pela le carote con un pelapatate e tagliale a cubetti. Trita lo scalogno e fallo appassire in una pentola con olio extravergine di oliva. Una volta appassito unisci le verdure tagliate e falle insaporire, mescolando per qualche minuto. Copri con acqua calda, aggiusta di sale e fai cuocere fino a quando le carote e i finocchi saranno diventati abbastanza morbidi da essere frullati. Con un mini pimer ottieni una crema omogena. Trasferisci la vellutata nei piatti da portata, irrora con olio EVO, semi misti a piacere e finocchietto. La velluatta va servita ancora calda.

NB. Lo scalogno può essere omesso per quei regimi alimentari che non lo prevedono.

PRANZO, CENA

ANTIPASTI, PRIMI PIATTI, SECONDI PIATTI

STILE ALIMENTARE: Onnivoro vegetariano vegano gluten free lactose free

DIFFICOLTA’ DI PREPARAZIONE: FACILE

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 MIN

TEMPO DI COTTURA: 30MIN

COSTO: BASSO